



# 出会い in 杉村病院

vol.27

## 「新年のご挨拶」～患者様本位の医療のご提供～

新年、あけましておめでとうございます。今年も医療法人杉村会杉村病院および杉村会グループをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、新しい年の幕開けにあたり、皆様にご挨拶申し上げます。

昨年は消費税が 5% から 8% に増税されました。また、2 年ごとの診療報酬改定があり、医療を取り巻く情勢や制度がめまぐるしく変化し、医療機関のおかれた環境はますます厳しいものとなっています。

しかし、どのような「変化」があろうとも当院の進むべき方向性は少しも搖ぐことはありません。『患者様本位の医療のご提供』です。

当院は平成 21 年に心臓血管センターを立ち上げ、それまでの慢性期医療中心から大きく方向転換、一昨年には最先端の 3・0 テスラ 3D MRI を導入、去年は 128 マルチスライス CT を国内で初めてとなる大がかりなバリジョンアップを行うなど、ここ数年、医療環境の充実を最重要ポイントに取り組み、急性期から慢性期まで一貫した医療のご提供が実現できるようになりました。

おかげさまでご来院患者数も増え、心筋梗塞や狭心症のカテーテル治療数は県内で公的医療機関と肩を並べるまでに大きく伸びています。



医療法人 杉村会  
理事長 杉村 邦明

平成 27 年 1 月

## 基本方針

- 心のこもった適正な医療サービスを提供します
- 充分な説明をし 同意を得るための努力を惜しません
- 患者さまのプライバシーを守り 個人の尊厳が保たれるように努力します
- 患者さまを看させて戴く事に感謝の心を忘れません
- 高齢者の様々なニーズに細やかに対応します

基本理念  
地域の人々の健康を守り  
地域の人々から愛され  
社会に貢献できる病院を目指します

気になる症状やお薬、入院などについてのご相談は  
広域医療連携室まで  
お気軽におたずねください。  
**24 時間対応**

080-1796-5903

# 毎日簡単！健康体操

## ながら体操

### ～～首、肩まわりのコリが気になる方へ～

「ながら体操」とは、テレビを見ながらや料理を作りながらなど、「〇〇しながらする体操」のことです。

今回は、椅子に座ってできる体操をご紹介します。

#### その1 肩～脇までのストレッチング

- 椅子に浅く腰かけた状態で、手を組み、天井に向かってまっすぐ手を伸ばします。



- 顔と体は正面に向けたまま、伸ばした手を横に倒し、その状態を保持します。



回数：1回につき、①～②までを左右 5 回ずつ  
頻度：1日に 3 回程度が好ましいでしょう。

※体を倒してから、20 秒程度止めるようにしましょう。

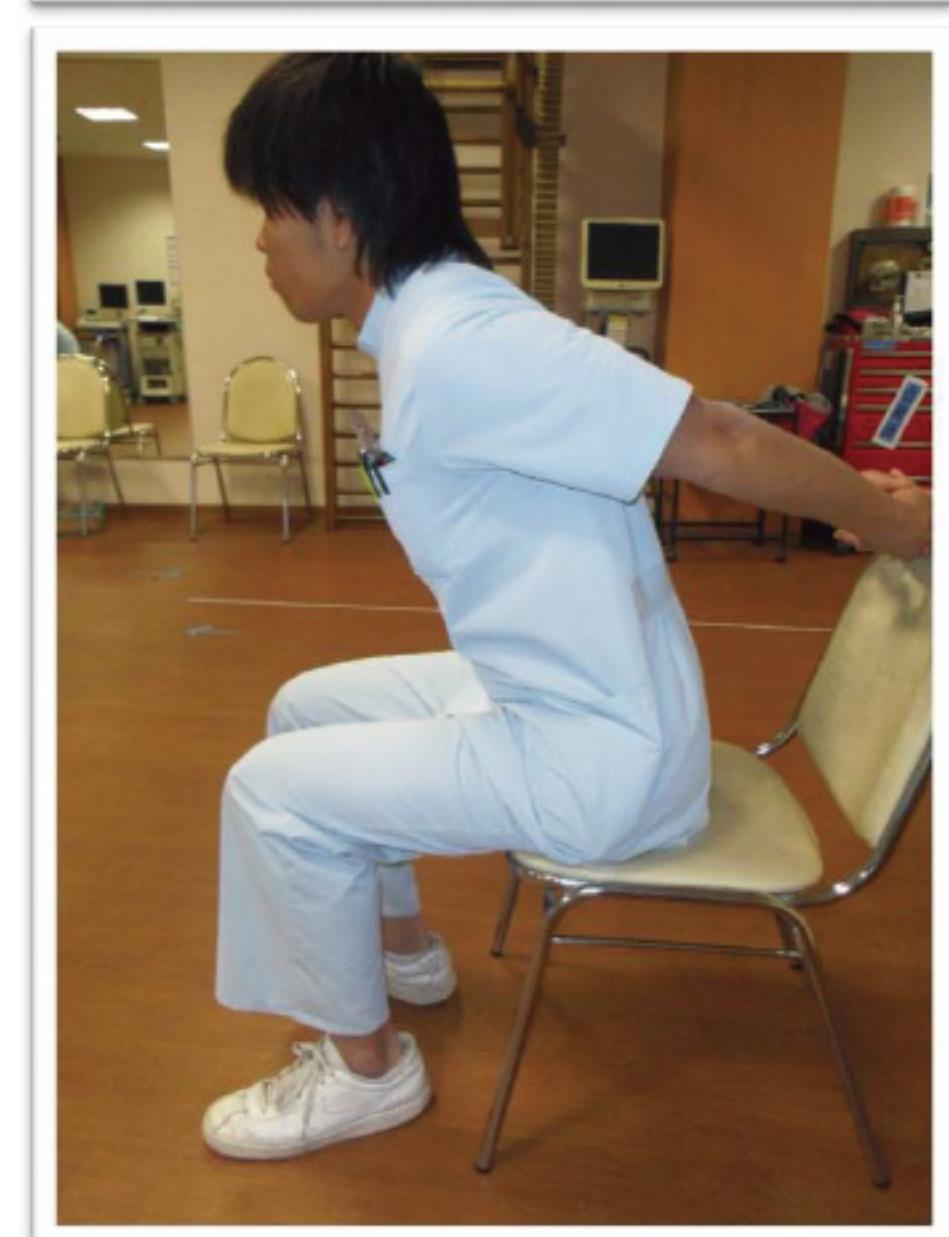
※息は止めず、深呼吸しながら行ってください。

#### その2 胸～腕までのストレッチング

- 椅子に浅く腰かけた状態で、両手を背中の後ろでまっすぐ組みます。



- ①の状態から両手を上にあげながら真後ろに伸ばし、その状態を保持します。



回数：1回につき、①～②までを 5 回ずつ  
頻度：1日に 3 回程度が好ましいでしょう。

※腕を後ろにあげてから、20 秒程度止めるようにしましょう。

※息は止めず、深呼吸しながら行ってください。

◎ストレッチをすると基礎代謝が上がってくるので「消費カロリーがアップ！」→ダイエットにつながります。

◎どちらの体操も無理しない程度から始め、調子が悪い時は休憩を取り入れながら無理せず行いましょう。

#### コレステロールが気になるあなたへ！

#### ～ブリを使った洋風料理～

#### 栄養士おすすめ！

#### 簡単レシピ

コレステロールが高いと言われたら、何から気を付けたらよいので  
しょうか？

生活習慣を見直す一つとして、ま  
ずは自分の食事内容を振り返つて  
みましょう。

#### 『コレステロールを上げる食品』

動物性脂肪を多く含む食品や油脂  
を多く使う加工食品。控えめに！

(例) 脂質の多い肉、チヨコレー  
ト、即席麺、揚げ菓子、バターや  
チーズ類、乳脂肪の多い食品

#### 『コレステロールを多く含む食品』

血中コレステロール値に影響しま  
す。食べる量に気をつけましょう。

(例) あんきも、魚卵、卵、レバ  
ー、イカ、鶏の手羽先

#### 『おすすめ食品』

n-3 系多価不飽和脂肪酸や大豆  
イソフラボン、食物纖維がとれる  
食品です。

ただし、油、果物はとりすぎに注  
意しましょう！

(例) 大豆製品、野菜、青背の魚、  
果物、海草類

今日は、冬においしい青魚のブリ  
と食物線維たっぷりキノコを使つ  
たコレステロール対策レシピです。



エネルギー 300kcal  
たんぱく質 20.3 g 塩分 1.3 g  
コレステロール 57.6 mg  
(1日の目標量 250 mg)

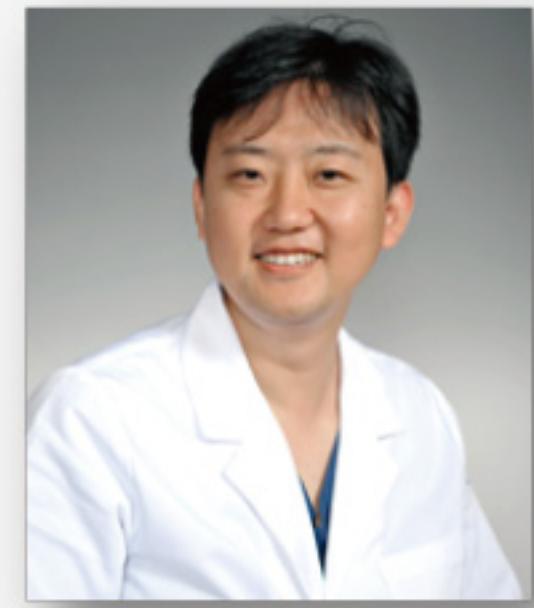
ただしお、油、果物はとりすぎに注  
意しましょう！

たんぱく質 20.3 g 塩分 1.3 g  
コレステロール 57.6 mg  
(1日の目標量 250 mg)

①ブリは塩とこしょうをふる。  
②しいたけは石づきを除いて、小ぶり  
に切る。しめじは石づきを除いて2  
3センチに切る。  
③水菜はさっとゆでて水にとり絞り、4  
5センチに切り、器に敷く。  
④フライパンを熱し、①の両側をこんがり  
焼いて、③の上にブリを盛る。  
⑤オリーブ油を熱し、②を少し焦げ色がつ  
く程度に炒め、Aを加えて混ぜ、④の上  
にかける。

材料(1人分)	ブリ	塩	粗挽き黒こしょう	少々
	1切れ(80 g)	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1
	50 g	大さじ1/2	1/2パック(50 g)	大さじ1/2
水菜	生しいたけ しめじ類	オリーブ油	サラダ油	塩
A	粒入りマスターード 小さじ1/2	大さじ2	大さじ1/2	小さじ1/4

## 学会報告



心臓血管センター医長  
末梢血管外科医師

梅原 英太郎

平成 26 年 10 月 28 日開催、第 42 回救急医学会総会、平成 26 年 12 月 6 日開催、第 117 回日本循環器学会九州地方会で、「相対的徐脈を伴った 2 枝閉塞の急性心筋梗塞に対し同時経皮的冠動脈形成術が奏功した 1 例」を発表してまいりました。同時期に 2 か所の心筋梗塞を起こす症例は非常に珍しく重症ですが、何よりこの患者様が現在もお元気で外来に通院されていることが私たちの喜びです。

当院はこれからも急性心筋梗塞急性期拠点病院としての責務を全うしてまいります。今後もその取り組みを学会にて発表してまいります。

### ～第 22 回日本慢性期医療学会に参加して～

リハビリテーション部 瀧下 慎市（理学療法士）、村田 僥造（作業療法士）

平成 26 年 11 月 20 ~ 21 日に熊本市で開催された、第 22 回日本慢性期医療学会にて演題発表をさせて頂きました。発表演題は「介護予防事業による生活習慣への意識動向調査」。当院が定期的に行っている、地域住民向けの健康教室を通して見えてくる、参加者の生活習慣や健康づくりなどに対する意識調査をまとめて報告しました。

今回の発表を通じて意見を伺う中で、介護予防事業を行っている各施設も同様の問題に行き当たっていると強く感じました。また、実際、介護予防事業の運営に携わっている方々からそれぞれの工夫もお聞かせ頂き、大変参考になりました。頂いた意見を参考に、健康教室に参加される側のモチベーションとの差をいかに埋め、参加者の興味意欲に訴える内容、それに合わせた運営方法を考えていきたいと思います。その結果を踏まえて、再度追跡調査を行い、今後の発表に活かしたいと考えています。



栄養部 部長（管理栄養士） 清崎 佳代

今回の日本慢性期医療学会では初めてのコメントーター及び座長という立場で参加いたしました。緊張のあまり、眠れない日々が続きましたが、学会参加の皆様が「この演題を聴きに来て良かった」、発表者が「発表して良かった」と思って頂けるような進行を目指して席に着きました。

あっという間に自分のセッションも終了し、終わった後は安心と充実感でいっぱいでした。今回、楽しく無事に役目を務めることができたのも、様々な先生方のお力添えがあったからこそです。感謝の気持ちを忘れずに、この経験をこれからも職務に、人生に生かしていきたいと思います。

### 町内活動に参加しています

診療実績	
(平成 26 年 4.1 ~ 11.31)	
外来数	18,143 人
カテーテル治療数	261 件
病床利用率平均	87.1%

平成 26 年 10 月 26 日、熊本中央区本荘 2 町内の春の一斎町内清掃が三の井手で行われ、医療法人杉村会からも 14 人の職員が参加しました。

今回の清掃は、井手沿いの草取りと大木の枝落としでした。清掃活動は町内を住みよい場所にするためにとても大切なことはもちろん、治安を良くすることにもつながります。地域の皆さんと一緒に汗を流し、とても有意義に参加できました。

活動後は区役所の担当者に来てもらい、分別回収の勉強会を行いました。

勉強会には新しく本荘に引っ越してこられた方もいらして、当院のことを知つてもらう良い機会にもなりました。

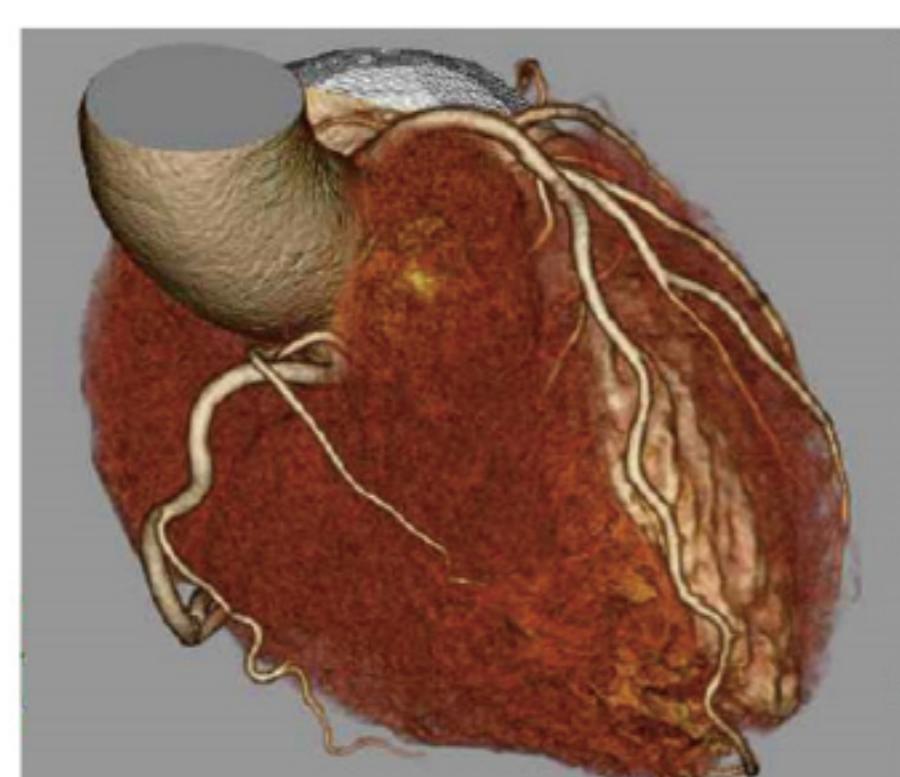
広域医療連携室 古家 瞳

ウィンタードックプランご優待

# 心臓・脳血管病 早期発見キャンペーン

topic  
トピック

実施期間 2014年12月1日～2015年3月31日



## CT 検査



ドイツ シーメンス社製  
SOMATOM Definition AS+

## MRI 検査



オランダ フィリップス社製  
Achieva 3.0T TX

最も寒さ厳しい季節、『ヒートショック』による心筋梗塞や脳卒中などに注意が必要です。

杉村病院では、128マルチスライスCTと3.0テスラ3DMRIで心臓と脳のスクリーニング検査を行う《心臓・脳血管病 早期発見キャンペーン》を企画いたしました。期間内は、専門ドックを特別優待料金でご利用いただけます。この機会に是非、ご利用ください。

### 心臓 + 脳 ドック

心臓ドックと脳ドックを組み合わせた  
当院オリジナルの専門ドックです。

基本項目

血液検査

49,000円

頸動脈エコー

(通常 59,000円)

心電図

心臓 CT (造影剤あり)

頭部 MRI・頭頸部 MRA

脳機能検査 (任意)

ご予約・お問合せ



医療法人 杉村会 杉村病院 健康管理部

Tel 096-372-3322 Fax 096-371-0886

### 心臓 ドック

心筋梗塞に移行しやすい危険な状態を  
早期に発見します。

基本項目

32,000円

(通常 42,000円)

血液検査

心電図

心臓 CT (造影剤あり)

### 脳 ドック

無症候・未発症の脳および脳血管疾患  
を早期に発見します。

基本項目

32,000円

(通常 42,000円)

血液検査

頸動脈エコー

心電図

頭部 MRI・頭頸部 MRA

脳機能検査 (任意)